

Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023

Yosefa Marni Rendo¹, * Rupdi Lumban Siantar², Maslan Pangaribuan³
¹⁾²⁾³⁾Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Medistra Indonesia

Correspondence Author: Rupdi Lumban Siantar, rupdia715@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2119>

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri Pinggang merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri pinggang saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik actual maupun potensial”. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas metode rebozo terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. **Metode:** Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest – post test design. **Hasil:** Berdasarkan uji paired t test didapatkan hasil statistic sebesar 7,141 dengan p-value sebesar 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan metode rebozo terhadap pengurangan nyeri pinggang pada ibu yang hamil trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. **Kesimpulan:** Metode rebozo ini sangat efektif dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang terutama pada ibu hamil usia 26-35 tahun. **Saran:** ibu hamil mau melakukan metode rebozo di rumah untuk mengurangi nyeri pinggang.

Kata kunci: BPM, Kesiapan bidan, Metode Rebozo.

ABSTRACT

Introduction: Back pain is a very common problem in pregnancy, especially in the second and third trimesters of pregnancy. The phenomenon of low back pain has now become a complex problem which is defined by the International Society for the Study of Pain as "unpleasant sensory and emotional experiences due to tissue damage, both actual and potential". **Objective:** To determine the effectiveness of the rebozo method in reducing low back pain in mothers. third trimester pregnant at BPM Bidan Heddi Bekasi City 2023. **Method:** This research design is quantitative research, with a quasi-experimental type of research with a one group pretest - post test design. **Results:** Based on the paired t test, the calculated t value was 7.141 with p-value is 0.000. Because the p-value is $0.000 < \alpha (0.05)$, it can be concluded that there is an effect of providing the rebozo method treatment on reducing low back pain in third trimester pregnant women at BPM Midwife Heddi Bekasi City 2023. **Conclusion:** This rebozo method is very effective in Third trimester pregnant women who experience low back pain, especially pregnant women aged 26-35 years. **Suggestion:** Pregnant women want to do the rebozo method at home to reduce low back pain

Keywords: BPM, midwife readiness, Rebozo method

PENDAHULUAN

Nyeri Pinggang sering menjadi masalah yang terjadi pada ibu hamil terutama pada ibu trimester II dan III kehamilan. Fenomena rasa nyeri pinggang saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang sangat tidak menyenangkan disebabkan kerusakan jaringan, baik actual maupun potensial”. Nyeri pada pinggang menyebabkan rasa khawatir dan gelisah sehingga dapat meningkatkan stres dengan adanya perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Kurniati, 2019).

Salah satu factor Penyebab nyeri pinggang bawah dari sudut pandang biomedik disebabkan karena perpindahan pusat gravitasi ke depan, tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Carvalho, 2017). Kelonggaran sendi yang disebabkan adanya peningkatan hormon relaksin yang secara bertahap sampai meningkat dan menetap di akhir kehamilan, dan menjadi salah satu pertimbangan penyebab nyeri punggung bawah dan nyeri pinggul pada ibu yang hamil trimester 2 dan 3 ,

Di Indonesia lebih sering di temukannya nyeri pinggang pada ibu hamil yang berusia 30 tahun. Secara menyeluruh bahwa nyeri pinggang merupakan keluhan yang paling banyak ditemui dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang. Dan telah menyatakan bahwa tidak dilakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala nyeri tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari ibu hamil yang melakukan perawatan medis ke tenaga Kesehatan untuk mengatasi nyeri pada pinggang (Suryanti et al., 2021). Prevelensi nyeri pinggang ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia bahwa sekitar 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri pinggang

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan atau nyeri pada bagian pinggang adalah dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi, untuk terapi farmakologi ibu diberikan minum tablet kalsium sebanyak 500mg. sedangkan non farmakologi bisa menggunakan terapi air hangat, terapi minum air jahe hanget, senam hamil, memberikan relaksasi, metode rebozo

Metode Rebozo dalam bahasa Spanyol adalah pemberian lilitan selendang tradisional Meksiko. Selendang tradisional ini umumnya digunakan dalam kehidupan sehari hari sebagai aksesoris, untuk membantu mengangkat barang belanjaan/ menggendong, maupun membantu membawa bayi sama seperti selendang tradisional di Indonesia. Namun, para tenaga Kesehatan terutama para bidan bahwa tehnik tradisional untuk mengurangi nyeri pinggang ini juga dilakukan dengan rebozo dalam meredakan ketidak nyaman pada pada ibu hamil trimester 3 dan membantu posisi bayi dalam kandungan untuk berada di dalam posisi yang normal.

Metode rebozo adalah salah satu upaya non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada pinggang yang dialami ibu hamil karena metode rebozo membuat tubuh lebih rileks dan dapat melancarkan aliran darah. Teknik rebozo dapat membantu tubuh untuk rileks, dapat mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi intensitas nyeri pinggang, para ibu hamil dapat merasakan secara langsung Upaya yang dilakukan oleh bidan dalam mendukung psikologis ibu hamil saat melakukan teknik rebozo

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang ibu hamil trimester III di BPM Bidan Heddi, mendapatkan hasil bahwa, sebanyak 8 orang mengalami nyeri pinggang, dan 1 orang tidak mengalami nyeri pinggang. Dari 8 orang yang mengalami nyeri pinggang, sebanyak 1 orang tidak melakukan terapi apapun ketika nyeri, namun jika rasa nyeri mengganggu aktivitas, responden hanya beristirahat dengan cara berbaring miring ke kiri atau ke kanan. Sementara itu, 1 orang lainnya, mengkonsumsi obat analgesik jika rasa nyeri sudah mengganggu aktivitas.

METODE

Metode penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest – post test design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode rebozo terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang di BPM Bidan Heddi kota bekasi 2023 yang berjumlah 10 orang. Sampel penelitian yaitu bagian dari seluruh objek yang diteliti serta dinilai dapat menjadi representasi dari semua anggota poplasi (Setiadi, 2013).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Bidan Heddi. Waktu pelaksanaan dimulai 05 Februari 2023 sampai 26 february 2023.

Pengumpulan Data

Pada proses penelitian ini digunakan dengan menggunakan lembar kuesioner serta lembar kontrak responden mengenai pemberian metode rebozo untuk pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023 (n=10)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
20-25 Tahun	2	20
26-30 Tahun	5	50
31-35 Tahun	3	30
Total	10	100

(Sumber: Hasil Pengolahan data Yosefa Marni Rendo, 2023)

Berdasarkan hasil frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa dari 10 responden berdasarkan umur terbanyak 26-35 tahun sebanyak 5 responden (50%), 31-35 tahun sebanyak 3 responden (30%) dan 20-25 tahun sebanyak 2 responden (20%).

2. Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum Diberikan Metode Rebozo

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum Diberikan Metode Rebozo Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	3	30
Berat	7	70
Total	0	100

(Sumber: Hasil Pengolahan data Yosefa Marni Rendo, 2023)

Berdasarkan tabel 5.2 sebelum diberikan metode rebozo diketahui bahwa dari 10 responden bahwa sebagian besar responden dengan tingkat nyeri pinggang kategori berat sebanyak 7 responden (70%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 3 responden (30%).

3. Tingkat Nyeri Pinggang Sesudah Diberikan Metode Rebozo

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pinggang Sesudah Diberikan Metode Rebozo Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	3	30
Sedang	7	70
Berat	0	0
Total	0	100

(Sumber: Hasil Pengolahan data Yosefa Marni Rendo, 2023)

Berdasarkan tabel 5.3 sesudah diberikan *metode rebozo* diketahui bahwa dari 10 responden bahwa sebagian besar responden dengan tingkat nyeri pinggang kategori sedang sebanyak 7 responden (70%) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 3 responden (30%).

4. Uji Normalitas

Tabel 5.4
Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Perlakuan	Nilai Sig	Keterangan
Pre test	0,638	Berdistribusi Normal
Post test	0,152	Berdistribusi Normal

(Sumber: Hasil Pengolahan data Yosefa Marni Rendo, 2023)

Berdasarkan hasil statistic pada uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi *pretest* sebesar 0,638 dan *posttest* adalah 0,152. dapat disimpulkan bahwa hasil statistic bahwa hasil *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa ada manfaatn metode robozo dalam mengurangi nyeri pinggang

5. Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5.5
Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023

Intervensi	Mean	StandarDeviasi	Df	T	P-Value
<i>Pre tes</i>	7,50	1,509	9	7,141	0,000
<i>Post tes</i>	4,10	0,994			

(Sumber: Hasil Pengolahan data Yosefa Marni Rendo, 2023)

Berdasarkan pada hasil statistic efektifitas metode robozo terlihat bahwa rata-rata tingkat nyeri pinggang responden sebelum diberikan metode rebozo adalah 7,50 sedangkan sesudah diberikan metode rebozo sebesar 4.10. Sehingga terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan *metode rebozo* terhadap penurunan nyeri pinggan responden dimana terdapat perbedaan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,40. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pemberian *metode rebozo* sangat efektif atau memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai t hitung sebesar 7,141 dengan *p-value* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value*

$0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan *metode rebozo* terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023.

Pembahasan

1. Karakteristiki ibu hamil berdasarkan umur

Berdasarkan hasil penelitian umur diketahui bahwa dari 10 responden berdasarkan umur terbanyak 26-35 tahun sebanyak 5 responden (50%), 31-35 tahun sebanyak 3 responden (30%) dan 20-25 tahun sebanyak 2 responden (20%). Sejalan dengan peneliti mayoritas responden bearada pada bahwa rentang umur 20 –35 tahun yaitu 14 (70,0%).Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2020) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak.

Asusmsi peneliti bahwa nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum melakukan metode rebozo ibu yang berumur 26-35 tahun dibandingkan dengan umur 20-55 tahun. Karena nyeri pinggang selama kehamilan disebabkan oleh perpidahan pusat grafitasi kedepan tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Carvalho, 2017). Nyeri pinggang di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun

2. Karakteristik tingkat rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan metode rebozo di BPM bidan Heddi Kota Bekasi 2023.

Berdasarkan tabel 5.2 sebelum diberikan *metode rebozo* diketahui bahwa dari 10 responden bahwa sebagian besar responden dengan tingkat nyeri pinggang kategori berat sebanyak 7 responden (70%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 3 responden (30%).

Sejalan dengan Hasil penelitian berjudul gambaran Pelaksanaan Teknik Rebozo dalam mengurangi rasa nyeri dalam persalinan kurang mengetahui cara mengatasi nyeri persalinan dengan Teknik rebozo. Gambaran pelaksanaan responden tentang teknik rebozo tidak dialksanakan sebanyak 32 responden setelah dilakukan Teknik rebozo sebanyak, 27 orang merasakan lebih nyaman di daerah perut bawah dan pinggang dan seluruh responden merasa lebih rileks. Setelah merasakan manfaatnya, 30 responden menyatakan setuju

untuk menerapkan teknik Rebozo sebagai upaya mengurangi nyeri pada perut dan pinggang selama kehamilannya saat persalinannya nanti. Menurut penelitian (Yuriati et al., 2022)

Nyeri Pinggang merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester II dan III. Fenomena nyeri pinggang saat ini menjadi masalah yang kompleks yang diartikan oleh Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik actual maupun potensial”. Nyeri pinggang dapat membuat rasa ketakutan dan kecemasan sehingga terjadi peningkatan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Kurniati, 2019).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester 3 tidak bisa dianggap biasa. Apabila tidak ditangani serius, nyeri akut pinggang sebagaimana yang dirasakan ibu hamil akan berlangsung dalam jangka panjang atau pendek. Kondisi ini akan meningkatkan cenderung rasa nyeri pinggang pada post partum/ nifas serta nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Hamdiah, 2020).

Asumsi peneliti Nyeri hebat pada pinggang yang dialami ibu hamil trimester III disebabkan oleh karena usia kehamilan semakin bertambah menyebabkan pembesaran uterus dengan berat janin yang semakin bertambah besar. Beban yang bertambah besar bisa menyebabkan posisi membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan- perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri tersebut akan bertambah (Mayestika & Hasmira, 2021)

3. Karakteristik tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III setelah melakukan Metode Rebozo ibu hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023.

Berdasarkan tabel 5.3 sesudah diberikan *metode rebozo* diketahui bahwa dari 10 responden bahwa sebagian besar responden dengan tingkat nyeri pinggang kategori sedang sebanyak 7 responden (70%) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 3 responden (30%).

Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nana Fitriana (2021) dengan judul perubahan rasa nyeri ibu hamil trimester III melalui pregnancy massage. Dari hasil penelitian didapatkan nilai uji t independen dengan p-value 0,001, artinya ada perbedaan secara signifikan pengaruh Teknik rebozo terhadap rasa nyeri ibu hamil.

Pelaksanaan pemakaian rebozo dapat memberikan sensasi seperti ada rasa pijatan pada

punggung dan perut, serta membuat otot-otot panggul teras rileks dan nyaman (Heni Mahita et al., 2021).

Para Bidan menyarankan untuk menggunakan rebozo pada ibu yang hamil trimester 2,3 guna untuk meredakan rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman pada saat kehamilan dan membantu posisi bayi dalam kandungan agar berada di dalam keadaan normal. Manteada merupakan salah satu teknik yang dilakukan oleh para bidan di Meksiko dengan pemakaian rebozo. Teknik rebozo ini dilakukan untuk menggoyang goyangkan bagian panggul secara berirama.

Nyeri Pinggang adalah masalah yang sangat sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Fenomena nyeri pinggang saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik actual maupun potensial”. Nyeri pada pinggang ibu hamil trimester 3 dapat menyebabkan rasa takut dan cemas ibu hamil sehingga dapat meningkatkan stres dan adanya perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Kurniati, 2019).

Asumsi peneliti bahwa metode rebozo sangat bermanfaat sekali di berikan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang. Metode rebozo salah satu upaya yang dilakukan untuk meringankan rasa nyeri pada pinggang. karena metode rebozo membuat tubuh lebih rileks dan dapat melancarkan aliran darah.

4. Menganalisis efektivitas teknik rebozo terhadap perbedaan penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Metode Rebozo di BPM Bidan Heddi di Kota Bekasi 2023.

Berdasarkan tabel 5.5 terlihat bahwa rata-rata tingkat nyeri pinggang responden sebelum diberikan metode rebozo adalah 7,50 sedangkan sesudah diberikan metode rebozo sebesar 4.10. Sehingga terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan *metode rebozo* terhadap penurunan nyeri pinggan responden dimana terdapat perbedaan nilai rata-rata hasil statistic sebesar 3,40. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pemberian *metode rebozo* sangat efektif atau memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai t hitung sebesar 7,141 dengan *p-value* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value* $0,000 < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian *metode rebozo* dengan penurunan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023.

Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nana Fitriana (2021) dengan judul perubahan rasa nyeri ibu hamil trimester III melalui pregnancy massage. Dari hasil penelitian didapatkan nilai uji t independen dengan p-value 0,001, artinya ada perbedaan secara signifikan pengaruh Teknik rebozo terhadap rasa nyeri ibu hamil.

Asumsi peneliti bahwa metode rebozo sangat efektif di berikan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi rasa nyeri pada pinggang. Salah satu metode rebozo ini dilakukan untuk upaya non farmakologi dalam meringankan rasa nyeri pada pinggang Dimana metode rebozo ini dapat membuat tubuh lebih rileks dan dapat melancarkan aliran darah. Teknik rebozo dapat membuat tubuh rileks, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi intensitas nyeri pinggang, dan membuat para ibu hamil merasakan partisipasi langsung yang dilakukan oleh bidan dengan dukungan psikologis saat melakukan teknik rebozo.

SIMPULAN

Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari 10 ibu hamil, yang menjadi kelompok eksperimen 8 orang yang mengalami nyeri pinggang .penelitian I ni dilakukan untuk mencairitahu evektivitas metode rebozo terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai t hitung sebesar 7,141 dengan *p-value* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan *metode rebozo* terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023.

Saran

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan saran dalam penelitian adalah;

1. Diharapkan bidan dapat menerapkan metode rebozo pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri pinggang.
2. Diharapkan Ibu hamil mau melakukan metode rebozo di rumah untuk mengurangi rasa nyeri pinggang

REFERENSI

- A.Heryana. (2019). Kerangka teori, Konsep, dan Definisi Operasional. *Jakarta:artikel tidak dipublikasikan*
- Abd-Elsayed A, Deer TR. Different Types of Pain. *Pain. Springer Nature.2019;15-16*

- Alza, N. (2017). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 1–6.
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Amaliyah, R., & Mustikawati, N. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Gambaran Perilaku Hidup Bersih Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 19, 1944–1958.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). The Effect Of Pharmacological And Non-Pharmacological Therapy On The Reduction Of Menstrual Pain In Students. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188.
- Anisa Listya Mardinasari, Nia Risa Dewi , Sapti Ayubbana (2021). *Jurnal Cendikia Muda* Volume 2, Nomor 3, September 2022 ISSN : 2807-3469 Mardinasari, Penerapan Kinesio Tapping 302 Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021.
- Ariwijaya, R. (2020). Pengaruh kinesio tapping terhadap penurunan nyeri akibat low back pain pada kehamilan. 25(1), 1–9.
- Chici Riansih, 2022. *Jurnal Permata Indonesia* Halaman 54-61 Volume 13, Nomor 1, Mei 2022 Issn 2086-9185 54 Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Depok Ii
- Dewita Rahmatul Amin (2023) *Jurnal Ilmiah Obsgin-* Vol.15 No.3 (2023) No 349.
- Erman, D. W., Lailayana, & Aryani, Y. (2018). Efektifitas Kompres Hangat Dan Self Aromatherapi Massage Terhadap Inten. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 1–9.
- Fatimah dan Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta